

**Банк
информационных материалов по пропаганде здорового образа жизни и
профилактике заболеваний.**

Перечень материалов информационно-просветительского характера по формированию
здорового образа жизни и профилактике заболеваний, размещенных на официальном сайте
ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики»

БУКЛЕТЫ (ПАМЯТКИ)

1. Возраст спорту не помеха
<https://yadi.sk/i/YQlwbI94hrS4g>
2. Боль в сердце – что делать?
<https://yadi.sk/i/NeqLKrxYhrRru>
3. Время бросать курить
<https://yadi.sk/i/zi--kNghhrSBj>
4. Алкоголь – это опасно
<https://yadi.sk/i/DI2TKEHtzogQ7>
5. Диспансеризация взрослого населения
<https://yadi.sk/i/tSleH8F8hrSYg>
6. Диспансеризация – важный шаг на пути к здоровью
<https://yadi.sk/i/dflrg4gchrSSY>
7. Дыхательная гимнастика
<https://yadi.sk/i/Pu-HkfcIhrTWT>
8. Как укрепить иммунитет?
https://yadi.sk/i/QV_m59FJhrTdW
9. Как избежать сахарного диабета 2 типа
<https://yadi.sk/i/1IPW9-DzhrTuE>
10. Кальций для здоровья зубов
<https://yadi.sk/i/qCFqDDXQhrU4S>
11. Диетические рекомендации при ожирении
<https://yadi.sk/i/0MEN3oCIhrUCk>
12. Стресс и здоровье
https://yadi.sk/i/7WWLs_GUhrUHR
13. Что надо знать о туберкулезе
<https://yadi.sk/i/k4Txo1-mhrUN6>
14. Какого подвоха ждать от палочки Коха
<https://yadi.sk/i/yzFV1DOLhrUgE>
15. Если у вас повышен холестерин
<https://yadi.sk/i/ELKY8V5VhrUv4>
16. Правила здорового образа жизни (на ненецком языке)
<https://yadi.sk/i/eEHZDqkH3ByTT3>
17. Атеросклероз: невидимый враг
<https://yadi.sk/i/7Fgp9MHj3ByUtu>
18. Артериальная гипертензия: что должен знать каждый
<https://yadi.sk/i/Yj70qXqm3ByVaE>
19. Что надо делать, чтобы быть здоровым на Севере?
https://yadi.sk/i/SsFpnhI_3ByWSP
20. Как поднять сломленные крылья (о людях с ограниченными возможностями здоровья)
<https://yadi.sk/i/9Rk5IAd23BywJX>

ИНФОГРАФИКА (ЛИСТОВКИ)

1. Как правильно измерять артериальное давление
https://yadi.sk/i/MBaY6F_uhqRiE
2. 10 правил здорового питания
<https://yadi.sk/i/pTsdwuxWhqRWa>
3. Любимые продукты сердца
<https://yadi.sk/i/UgsEopKuhrV89>
4. Факторы риска и симптомы сахарного диабета
<https://yadi.sk/i/9kneleWtrAXXV>

5. Осторожно, грипп!
<https://yadi.sk/i/ijpPUAr8rAxf>
6. ОРВИ или грипп?
<https://yadi.sk/i/CbGuPCktrAvoj>
7. Как сохранить глаза здоровыми?
<https://yadi.sk/i/L8b8qEBWrAxyr>
8. Отпуск закончился. Как пережить этот стресс
https://yadi.sk/i/7644VP_ZrAyRK
9. Продукты питания, снижающие риск развития онкологических заболеваний
<https://yadi.sk/i/TWRLBUaPrAyf7>
10. Профилактика онкологических заболеваний
https://yadi.sk/i/_dMpr-H23BxXFE
11. Симптомы инсульта
<https://yadi.sk/i/vEXLO29CrnxXM>
12. Опасность открытого окна (дети)
<https://yadi.sk/i/1PSjHeX2sB4L7>
13. Правила безопасности при крещенских купаниях
<https://yadi.sk/i/aV-HYEmJ3AmDwi>
14. Спасаемся от дыма
<https://yadi.sk/i/Vn2wqgTd3BCmQy>
15. Профилактика ожогов у детей
<https://yadi.sk/i/zPYS7yyr3AmExx>
16. Вся правда об электронных сигаретах
<https://yadi.sk/i/rACU0oUhzoRcP>
17. Осторожно – сибирская язва: проявления и методы защиты
<https://yadi.sk/i/loEo1sDOzoRyy>
18. Осторожно – сибирская язва. Памятка для оленеводов
<https://yadi.sk/i/oodUysUp3BBQPr>
19. Поддерживаем холестерин в норме (продукты питания)
<https://yadi.sk/i/0dmInYzkzoSGA>
20. Зачем нужно знать уровень холестерина
<https://yadi.sk/i/XYgiUcVEzoSec>
21. Индикаторы здоровья
<https://yadi.sk/i/slueH6uMzoTCw>
22. Формула здоровья
<https://yadi.sk/i/HCTQ--43zoTPn>
23. Профилактика обморожения
<https://yadi.sk/i/gNgZINPFzoTYP>
24. Допинг: воздействие и последствия
<https://yadi.sk/i/PyGym8uizoTqT>
25. Боль за грудиной: что делать?
<https://yadi.sk/i/5g4NI9EIzoU2z>
26. Основные правила здорового образа жизни
<https://yadi.sk/i/a4Bta5LGzoUVC>
27. Мое сердце любит
<https://yadi.sk/i/vqdPsT7HzoUqp>
28. Как правильно выбрать зубную щетку
<https://yadi.sk/i/bCQIeV0kzoUG3>

Скачать все печатные материалы можно по ссылке: <https://yadi.sk/d/8BDXfxrLsTqpT>

ВИДЕОРОЛИКИ

1. Простые правила здорового образа жизни (Крайний Север) (1:54)
<https://yadi.sk/i/fgvUA8jcytt7>
2. Простые правила здорового образа жизни (Крайний Север) (0:30)
<https://yadi.sk/i/kZQIBvh2qe7jL>
3. Симптомы инсульта и первая доврачебная помощь (1:48)
<https://yadi.sk/i/q2Ta6J4F3BxyfU>
4. Симптомы инсульта – это доврачебная помощь (0:20)

5. Симптомы инсульта (0:16)
<https://yadi.sk/i/JrPmB5UN3By2Gj>
6. Инсульт: действовать надо быстро (0:30)
<https://yadi.sk/i/kaYWQUp2s3g9g>
7. Симптомы инсульта (0:20)
https://yadi.sk/i/Dq_prpaQ3CQ7ir
8. Пройди диспансеризацию, пока не поздно (03:26)
https://yadi.sk/i/LbOHtEY_3By4A3
9. Диспансеризация – путь к здоровью (01:48)
<https://yadi.sk/i/PgXCWiWs3ByFJJ>
10. Туберкулез: симптомы заболевания и методы профилактики (05:40)
<https://yadi.sk/i/ICJtKkjy3By6uv>
11. Основные принципы правильного питания для поддержания оптимального веса (03:26)
<https://yadi.sk/i/HkUyXoUisGuPZ>
12. Правильное питание способно изменить историю (01:00)
https://yadi.sk/i/FO35A_N732XCL6
13. Формула здоровья. Основные принципы правильного питания (02:59)
<https://yadi.sk/i/lDbkb3fss3g3Q>
14. Правильное питание – путь к здоровью (0:20)
<https://yadi.sk/i/JvQN1caw3CQ8W3>
15. Культура здоровья – главное выявить риски вовремя (10:45)
<https://yadi.sk/i/WoWNmQQN3By9H5>
16. Откажись от курения сегодня, завтра может быть слишком поздно (0:15)
<https://yadi.sk/i/-iUegB--3ByDGx>
17. Откажитесь от курения раз и навсегда (0:30)
<https://yadi.sk/i/PIwQFW4z3ByDp2>
18. Дым – невидимый убийца. Сохраним здоровье наших детей (0:30)
<https://yadi.sk/i/Oc8oG0kQ3By3XZ>
19. Урок трезвости (15:15)
https://yadi.sk/i/bs_QPefc32XCaW
20. Алкоголизм страшен (глазами ребенка) (01:00)
https://yadi.sk/i/28y_ZpLS3C2reD
21. Вредные привычки и их последствия для здоровья (0:59)
<https://yadi.sk/i/p8inhwgzsgQ6d>
22. Что такое инфаркт миокарда (01:58)
<https://yadi.sk/i/DIK6luNdsjAez>
23. Как распознать инфаркт (0:30)
<https://yadi.sk/i/DIK6luNdsjAez>
24. Что такое гипертония. Меры профилактики (0:30)
<https://yadi.sk/i/EUeuDfMnz8Bti>
25. Как снизить уровень холестерина (0:30)
<https://yadi.sk/i/pOeGe1etz8Cr4>
26. Сахарный диабет. Целевой уровень глюкозы в крови (0:30)
<https://yadi.sk/i/61QByT7vz8CQR>
27. Это должен знать каждый. Если человек без сознания, что делать? (0:30)
<https://yadi.sk/i/9oGYFfHeyu8Ez>
28. Быть здоровым – жить активно (0:30)
<https://yadi.sk/i/OFhRnSed3ByEj6>
29. Мама, я хочу тебя увидеть (девочка). Профилактика аборт (0:22)
<https://yadi.sk/i/oPaoBRKx3C2o24>
30. Мама, я хочу тебя увидеть (мальчик). Профилактика аборт (0:22)
<https://yadi.sk/i/N5dgiB1E3C2qac>
31. Помощники ЗОЖ (0:30)
https://yadi.sk/d/-_Xq3UbM3CDg5D
32. Звезды против курения. Юлия Савичева (0:30)
<https://yadi.sk/i/114VD18mUQ3CDmna>

33. Звезды против курения. Дмитрий Харатьян (0:30)
<https://yadi.sk/d/2JICrHG33CDnsZ>
34. Звезды против курения. Геннадий Ветров (0:30)
<https://yadi.sk/i/qfkt-9tQ3CDpL4>
35. Звезды против курения. Василий Степанов (0:30)
<https://yadi.sk/d/WpOH1Zg13CDqCX>
36. Звезды против курения. Алексей Чадов (0:30)
<https://yadi.sk/d/-n4NwFwe3CDs2V>
37. Остаться без сигареты – значит остаться в живых (0:30)
<https://yadi.sk/i/CNis70jE3CDtiY>
38. Танец некурящего (0:30)
<https://yadi.sk/i/ESoj4ppk3CPjZ2>
39. Дети копируют родителей – курение (01:07)
<https://yadi.sk/i/Odwl7Wz33CQA4u>
40. Звезды против алкоголя. Федор Бондарчук (0:30)
<https://yadi.sk/i/eMpgQ21i3CDy7p>
41. Звезды против алкоголя. Валерия (0:30)
<https://yadi.sk/d/2PvUDIaB3CDzBT>
42. Звезды против алкоголя. Андрей Кончаловский (0:30)
<https://yadi.sk/d/pTtjmUj53CDzkY>
43. Звезды против алкоголя. Елена Исинбаева (0:30)
<https://yadi.sk/i/ULeoZGsB3CF57e>
44. Не пускайте в свою жизнь алкоголь (0:30)
https://yadi.sk/i/bR1_S4ih3CF6RF
45. Дети копируют родителей - алкоголь (0:30)
<https://yadi.sk/d/Zey3fa6F3CDm5v>
46. Очаровательные сосуды (0:25)
<https://yadi.sk/d/NZcJ7mVj3CPfDe>
47. Стильный позвоночник (0:25)
<https://yadi.sk/i/1euRYjUu3CPgEt>
48. Элегантные суставы (0:25)
<https://yadi.sk/i/YzAGSpPJ3CPgfo>
49. Симпатичная печень (0:25)
<https://yadi.sk/d/6gH9JlcV3CPhL9>
50. Здоровые легкие (0:25)
<https://yadi.sk/i/RvuMDBgI3CPhzu>
51. Культура тела (мужчина) (0:25)
<https://yadi.sk/d/rUZCVoHn3CPiQ2>
52. Культура тела (женщина) (0:25)
<https://yadi.sk/d/nJ3-Um4q3CPizt>
53. Профилактика онкологических заболеваний (0:20)
<https://yadi.sk/i/lhPx-oJ93CQBsh>

Скачать все видеоролики можно по ссылке: <https://yadi.sk/d/AIZAFbITrQaGM>

ВИДЕОРОЛИКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ:

54. Профилактика ВИЧ (случайности не случайны) (01:15)
<https://yadi.sk/i/Na7HkQOI32XChd>
55. У Вас обнаружили ВИЧ. Играют молодые актеры (02:33)
<https://yadi.sk/i/oPLpkvvF32XD7A>
56. Что такое ВИЧ и СПИД (ролик для старшеклассников) (10:53)
<https://yadi.sk/i/sPad0wRq3C33un>
57. Неразборчивые связи ведут к беде (0:25)
<https://yadi.sk/i/ay8Cz47Z3C32qj>
58. ВИЧ и гепатит. Знать и защищаться (0:30)
<https://yadi.sk/i/Kb5gmUNy3C3FZU>
59. Эпидемию СПИДа можно остановить (0:30)
<https://yadi.sk/i/8gfEnmE23C3KZp>

АУДИОРОЛИКИ

1. Обращение к родителям (антитабачная пропаганда)
<https://yadi.sk/d/ZGEuIDpz3C26eZ>
2. Если бы здоровье можно было купить
<https://yadi.sk/d/I0XSrvq33C2Bac>
3. Если бы здоровье можно было купить (диалог в магазине)
https://yadi.sk/d/IAVtRC_X3C2CiM
4. Если бы здоровье можно было купить (микс)
<https://yadi.sk/d/5Hgu6gwS3C2HrN>
5. Дать шанс здоровью можешь только ты (антитабачная пропаганда)
https://yadi.sk/d/uRgrhwR_3C2EJf
6. Насколько дорога Ваша жизнь? (антитабачная пропаганда)
https://yadi.sk/d/eU_cOK8-3C2FCU
7. Дети копируют вредные привычки родителей
<https://yadi.sk/d/W-V6kQLU3C2Gkj>

Скачать все аудиоролики можно по ссылке: <https://yadi.sk/d/OhTU7oib3C2JZk>

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПАМЯТКИ, ЛИСТОВКИ, ИНФОГРАФИКА:

1. Здоровье ребенка в руках родителей (о диспансеризации детей)
<https://yadi.sk/i/9MrD4neShrShb>
2. Дети у стоматолога
<https://yadi.sk/i/jsRpC1FIhrSLJ>
3. Стресс и здоровье школьника
<https://yadi.sk/i/kBKcSLW8mwrB>
4. Компьютер – друг или враг?
<https://yadi.sk/i/9QhDXLFsrAxDB>
5. Как сохранить глаза здоровыми?
<https://yadi.sk/i/L8b8qEBWrAxyr>
6. Опасность открытого окна (дети)
<https://yadi.sk/i/1PSjHeX2sB4L7>
7. Профилактика ожогов у детей
<https://yadi.sk/i/zPYS7yyr3AmExx>
8. Профилактика обморожения
<https://yadi.sk/i/gNgZINPFzoTYP>
9. Вся правда об электронных сигаретах
<https://yadi.sk/i/rACU0oUhzoReP>
10. Зубенок (сказочная-быль)
<https://yadi.sk/i/NwwtiTAc3BytrT>

ПОСТЕРЫ (ПЛАКАТЫ)

11. Смешарики: зубная щетка
<https://yadi.sk/i/yunjzqm63CBfeq>
12. Смешарики: одевайся по погоде
<https://yadi.sk/i/PWaQiND73CBgfF>
13. Смешарики: ешь витамины
<https://yadi.sk/i/pvkRZnDt3CBhDg>
14. Смешарики: игры на свежем воздухе
<https://yadi.sk/i/RCHmdOgd3CBhn9>
15. Смешарики: здоровое питание – основа процветания
<https://yadi.sk/i/tXbE0AJ73CBS6g>
16. Смешарики: чистота всего полезней
<https://yadi.sk/i/T9UEvB3Q3CBjjC>
17. Смешарики: режим дня
<https://yadi.sk/i/z7cgi00Q3CBkNN>
18. Смешарики: физическая активность
https://yadi.sk/i/1Xj1Q1B_3CB_Xy

Скачать все постеры можно по ссылке: <https://yadi.sk/d/Eixrs2-C3CBrgk>

ВИДЕОРОЛИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Про Колю-курильщика (песочная техника) (1:31)
<https://yadi.sk/i/tSiDggzVs3gDm>
2. Орлы не курят (0:40)
https://yadi.sk/i/XEhu2HL_3C2f5X
3. Урок трезвости (15:15)
https://yadi.sk/i/bs_QPefc32XCaW
4. Добрый доктор стоматолог (как правильно чистить зубы) (06:06)
<https://yadi.sk/i/qQBU3iyV3BoxCy>
5. Правильное питание способно изменить историю (01:00)
https://yadi.sk/i/FO35A_N732XCL6
6. Смешарики: игры на воздухе (06:30)
<https://yadi.sk/i/jh7OVZgN3ByrqN>
7. Смешарики: нездоровый рекорд (о питании) (06:30)
<https://yadi.sk/i/3Lycxj4F3Bys6J>
8. Смешарики: режим дня (06:30)
<https://yadi.sk/i/Z8ExGWvt3BysuD>
9. Смешарики: неравные условия (закаливание) (06:30)
<https://yadi.sk/i/SUY57qsF3ByqHX>
19. Легенда о зубном королевстве (16:43)
<https://yadi.sk/i/zWwXO-ms3C2Vhj>
20. Королева зубная щетка (17:34)
<https://yadi.sk/i/qN6sr71O3C2WYZ>
21. Птичка Тари (гигиена полости рта) (08:48)
https://yadi.sk/i/4aLe_2H43C2WxF
22. Пейте, дети, молоко (0:22)
https://yadi.sk/i/3_Ed7zwf3C2fXq
23. Быть здоровым – это круто (0:18)
<https://yadi.sk/i/kEQVtj813C2fxA>

Скачать все видеоролики для детей можно по ссылке: <https://yadi.sk/d/89aZKOW63BoaZa>

Все материалы доступны для скачивания по указанным ссылкам.